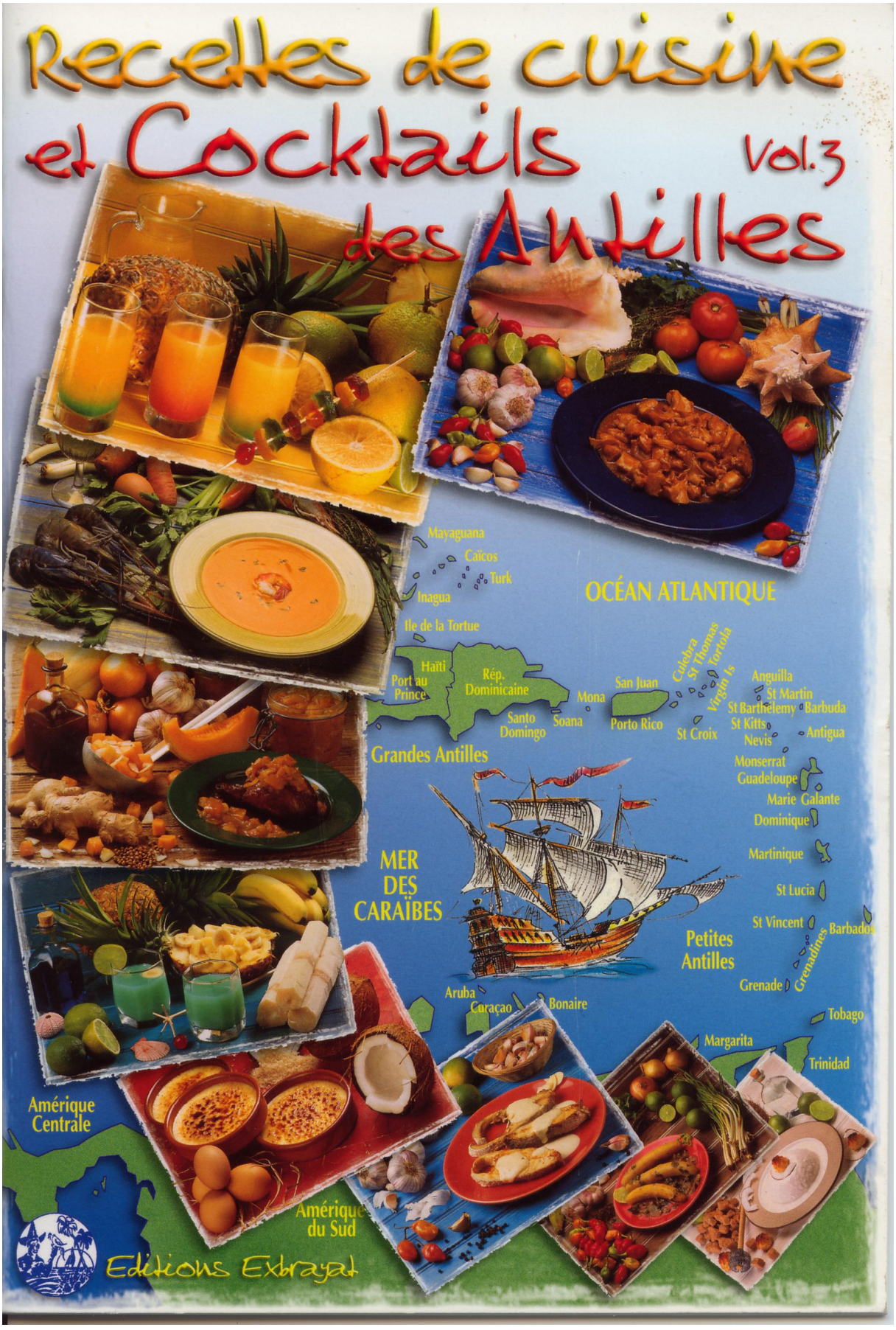
Recettes de cuisine et Cocktails des Antilles

Vol.3



Editions Exbrayat

Recettes de Cuisine et Cocktails des Antilles

Boissons

Cocktail Madras - 1
Punch citron vert - 2
Liqueur de bois bandé - 3
Mojito - 3
Punch perroquet - 4

Entrées et sauces

Avocat du planteur - 5
Bisque d'écrevisses - 6
Calalou - 7
Chutney de melon - 8
Chutney de noix de coco - 9

Poissons et crustacés

Fricassée de lambis - 10
Ecrevisses et dombrés - 11
Tourte aux crabes - 12
Matoutou ou Matété - 13
Filets de poissons à l'avocat - 14
Daurade à la crème d'ail - 15
Béchamel de morue - 16

Viandes

Colombo de cabri - 17
Griots d'Haïti - 18
Bœuf au coco - 19
Poulet pané créole - 20
Poulet à la mangue - 21

Légumes

Tchokas d'aubergine - 22
Galettes d'ail et d'igname - 23
Frites pays - 24
Blaff de bananes vertes - 25
Terrine de papaye - 26
Pain de patates douces - 27

Desserts

Mousse d'ananas glacée - 28
Gâteau d'ananas - 29
Crème brûlée à la noix de coco - 30
Bavarois créole au yaourt - 31
Nougat pistache - 32

A Joan
pour ses nombreux conseils.

Cocktail Madras

Pour 3 personnes.
2 dl de jus d'orange glacé,
1 dl de rhum blanc.

Mélanger jus et rhum.
Répartir dans 3 verres.
Verser délicatement dans le 1er verre un trait de sirop de menthe, dans le 2ème un trait de sirop de grenadine et dans le 3ème un trait de sirop de cassis.

Punch citron vert

5 citrons verts, 1 gousse de vanille, 1 l de rhum,
1/2 l de sirop de sucre de canne.

Mettre dans un bocal 1 l de rhum, une gousse de vanille fendue en deux, et le zeste de deux citrons.
Laisser macérer une semaine, puis ajouter le jus des 5 citrons et le sirop de sucre de canne.
Mettre au frais où il peut se conserver longtemps et se bonifier.
Servir très frais.

Liqueur de bois bandé

Mettre à macérer dans du rhum blanc ou vieux, de l'écorce de bois de marbri accompagnée de cannelle, muscade râpée et vanille.

Mojito

Pour un verre: 2/3 de rhum blanc, 1/3 de jus de citron vert, 1 trait de sirop de canne, 3 gouttes d'Angostura, quelques feuilles de menthe fraîche pilées. Verser le tout directement dans le verre. Complêter avec de l'eau gazeuse.

Punch perroquet

Pour 12 personnes.
Mélanger dans un bol à punch: 1 l de rhum blanc,
30 cl de sirop de sucre de canne,
1 kg de bananes épluchées et coupées en rondelles,
le jus de 2 citrons,
300 g d'ananas coupés
en morceaux,
250 g de litchis,
20 cl de curaçao bleu.
Réserver au frais
et servir sur des glaçons.

Avocat du planteur

2 avocats, 1 citron,
4 cuillères à soupe de sucre de canne, rhum vieux.

Couper les avocats en deux,
les dénoyauter et,
sans abîmer les coques,
retirer la chair et l'écraser,
puis la mélanger au sucre
et au jus de citron.
Remplir les coques.
Avant de servir arroser
d'un trait de rhum vieux.

Bisque d'écrevisses

12 écrevisses (ouassous, z'habitants), 2 oignons, 2 carottes, 1 bouquet garni, 1 branche de céleri, 3 brins de persil, 20 cl de vin blanc sec, 1 jaune d'œuf, 1 cuillerée à soupe de concentré de tomates, 5 cl de rhum vieux, 20 cl de crème, 50 g de beurre, sel et poivre.

Laver les écrevisses à l'eau courante. Peler les carottes et 1 oignon, les couper en petits morceaux. Faire fondre le beurre dans une cocotte, ajouter les carottes et l'oignon coupé. Remuer. Ajouter le bouquet garni. Couvrir. Laisser cuire à feu doux, attendre que les légumes aient fondu. Faire revenir les écrevisses dans un peu d'huile avec le second oignon émincé, l'ail écrasé et le persil haché. Flamber au rhum vieux. Ajouter les légumes, le concentré de tomates, et 1 l d'eau. Laisser cuire 15 min. Retirer du feu.

Décortiquer les écrevisses. Couper les queues en petits dés. Mixer les carapaces et les légumes. Tamiser. Filtrer le bouillon de cuisson. Mettre la purée obtenue avec le bouillon. Couvrir et faire cuire environ 10 min.

Battre le jaune d'œuf et la crème. Verser ce mélange dans la préparation précédente tout en continuant à battre. Incorporer les morceaux d'écrevisses. Servir aussitôt très chaud.

Calalou

Pour 6 personnes.
300 g de gombos, 1 grosse laitue, 500 g d'herbage, 2 oignons,
1 os de jambon, 60 g de beurre, 1 bouquet garni, sel et poivre.

Laver et couper les gombos en rondelles. Laver et hacher grossièrement les herbages (épinards pays) et la laitue. Faire cuire le tout dans 11/2 l d'eau salée, avec l'oignon coupé en 4 et l'os de jambon.
Passer au moulin à légumes. Ajouter le beurre, laisser mijoter 15 min. Assaisonner. Servir chaud.

Chutney de melon

4 à 5 kg de melon, 4 morceaux de racine de gingembre de 5 ou 6 cm,
1 tête d'ail, 2 kg d'oignons, 2 cuillères à soupe d'huile, 1 de sel,
4 de cumin en poudre, poivre, coriandre en poudre, 25 cl de vinaigre de vin,
10 cl de vinaigre balsamique, 2 citrons verts.

Couper les melons en quartiers, enlever les pépins, la peau et les détailler en gros dés. Peler le gingembre et le couper en fines lamelles. Eplucher puis hacher les gousses d'ail. Peler et émincer les oignons. Presser les citrons. Faire chauffer l'huile à feu moyen dans une cocotte. Faire revenir les oignons, l'ail et le gingembre pendant 5 min environ tout en remuant. Ajouter le melon et laisser revenir à feu vif pendant 10 min sans couvrir, en remuant de temps en temps. Ajouter sel et poivre, 5 pincées de coriandre et le cumin, les 2 vinaigres et le jus de citron. Laisser cuire une bonne heure à feu doux, en remuant de temps en temps et sans couvrir. On obtient une pâte encore un peu liquide contenant toujours des morceaux de melon. Verser dans des pots stérilisés, fermer.
Ce chutney peut se conserver tel quel pendant plusieurs mois.

Chutney de noix de coco

2 noix de coco fraîches, 1 petit morceau de gingembre (1cm), 2 petits piments verts, 1 cuillère à café de graines de cumin, 4 cuillères à soupe de feuilles de coriandre hachées finement, 1 jus de citron, sel.

Casser les noix de coco par moitié, extraire et réserver le lait.
Retirer la chair, enlever la peau brune. Hacher la chair.
Peler le gingembre, fendre les piments, les égrener et hacher le tout finement.
Mettre tous les ingrédients dans un bol de robot ménager, mélanger avec le lait. On obtient un chutney épais et crémeux. Verser dans des pots stérilisés, fermer. Conserver au réfrigérateur. Utiliser dans les 2 ou 3 semaines qui suivent.

Fricassée de lambis

4 lambis nettoyés, 5 cives, persil, thym, 1 bouquet garni, 4 gousses d'ail, 2 piments, 3 tomates, 1 citron vert, huile et sel.

Faire un court-bouillon avec les lambis, le bouquet garni, 1 piment, et 1 gousse d'ail écrasée. Laisser cuire environ 40 min à la cocotte-minute.
Egoutter et réserver l'eau de cuisson. Couper les lambis en morceaux.
Hacher finement cives et persil. Ecraser le reste des gousses d'ail.
Couper les tomates en quartiers et les épépiner. Faire chauffer un peu d'huile dans une cocotte, ajouter les épices hachées, le thym et l'autre piment. Remuer jusqu'à obtenir une légère coloration. Ajouter les tomates, les écraser pour les faire fondre, et ajouter les morceaux de lambis.
Verser un peu d'eau. Couvrir. Laisser mijoter à feu moyen.
Quand il ne reste presque plus d'eau, couvrir les lambis de leur jus de cuisson. Corriger l'assaisonnement selon votre goût.
Laisser cuire 20 à 30 min.
En fin de cuisson verser le jus de citron sur la cocotte.

Ecrevisses et dombrés

2 kg d'écrevisses, 1,2 kg de farine, 1/4 l d'huile, sel, oignons pays, persil, piment, ail, citrons, clous de girofle.

Laver et brosser les écrevisses. Dans un faitout, faire revenir cives et persil dans de l'huile chaude. Ajouter les écrevisses, puis l'ail, les clous de girofle, le piment et le jus d'un citron. Remuer et couvrir d'eau. Laisser bouillir.

Préparer la pâte à dombrés. Creuser une fontaine au centre de la farine, y verser au fur et à mesure 5 cuillerées d'huile, de l'eau et du sel. Pétrir jusqu'à obtenir une pâte épaisse.
Rouler des petites boulettes (dombrés) avec les doigts, et les lâcher dans le mélange bouillant.
Laisser réduire et mijoter 15 à 20 min .
Avant de servir (très chaud) ajouter un peu d'ail pilé et arroser du jus d'un citron.

Tourte aux crabes

10 crabes de terre (ou tourteaux), 400 g de pâte feuilletée, 1 œuf, 5 oignons-pays, 5 branches de persil, 1 branche de thym, 1 bouquet garni, 2 piments, le jus d'1 citron, 4 gousses d'ail, 100 g de pain de mie, 50 cl de lait, chapelure, huile, sel, poivre.
Laver et brosser les crabes. Les jeter dans une cocotte pleine d'eau bouillante salée avec le bouquet garni et 1 piment. Laisser cuire 15 min .
Décortiquer les crabes pour récupérer toute la chair, y compris la chair jaune crémeuse et celle des alvéoles. Emietter cette chair pour retirer les petits cartilages.
Faire tremper le pain dans le lait coupé d'eau. Hacher finement cives, persil et le second piment. Ecraser l'ail, faire chauffer un peu d'huile dans une sauteuse pour y faire revenir les épices et le thym. Ajouter la chair jaune. Remuer. Ajouter le reste de la chair, puis le pain essoré et émietté pour obtenir une farce. Saler, poivrer.
Etaler la pâte feuilletée au rouleau et découper 2 disques d'environ 25 cm de diamètre. Poser un disque sur une tôle à pâtisserie légèrement humectée. Mouiller les bords du disque. Etaler la farce de crabe et recouvrir du second disque.
Pincer le tour et retourner les bords de la pâte vers l'intérieur.
Piquer le dessus avec une fourchette. Dorer à l'œuf. Enfourner à 200°C (6) laisser cuire pendant 20 min, puis baisser la température et laisser cuire 20 min de plus.

Matoutou ou Matété

8 crabes, 6 cuillères à soupe d'huile, 10 cives, 2 oignons, 2 ou 3 tomates,
6 citrons verts, 3 brins de persil, 1 cuillère à soupe de sel, poivre,
graines et feuilles de bois d'Inde, 5 clous de girofle,
2 cuillères à soupe de poudre de colombo, 1 piment.

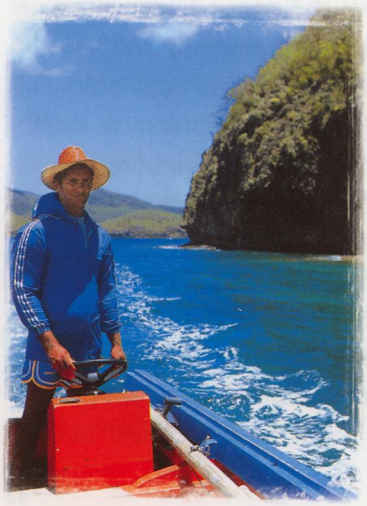
Nettoyer et citronner les crabes. Mettre dans un grand faitout les crabes un peu écrasés avec l'huile, les cives, les oignons émincés, les tomates en quartiers, le jus de 2 citrons, le persil, le sel, le poivre, le bois d'Inde, les clous de girofle, la poudre à colombo diluée dans un peu d'eau.

Faire cuire 15 min à feu vif.
Bien secouer. Saler, poivrer selon votre goût, ajouter le piment.
Laisser mijoter 30 à 40 min.
Se sert traditionnellement avec du riz.

Filets de poissons à l'avocat

4 filets de poisson blanc de 150 à 200 g (daurade), 2 cuillères à soupe d'huile, 1 avocat, 1 gousse d'ail, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 1 noix de beurre, 10 cl de crème fraîche.

Faire chauffer un gril. Rincer les filets et les éponger (utiliser du papier absorbant). Verser l'huile dans une assiette, saler, poivrer, y déposer les filets de poisson.



Eplucher l'avocat, le dénoyauter, écraser la chair. Peler l'ail et l'écraser. Faire fondre le beurre dans une casserole et y faire revenir l'ail pendant 1 min, à feu très doux. Ajouter la chair d'avocat, la crème et le jus de citron. Saler, poivrer.

Faire chauffer 5 min à feu doux, tout en remuant. Ne pas laisser bouillir.

Puis tenir au chaud dans un bain-marie.

Faire cuire les filets de poisson sur le gril très chaud 3 min sur chaque face. Puis les disposer sur un plat et napper avec la sauce avant de servir.

Daurade à la crème d'ail

4 darnes de daurade (1kg), 10 gousses d'ail, 30 g de beurre,
20 cl de crème fraîche, 3 citrons verts, 1/4 de piment, sel et poivre.

Peler puis écraser 2 gousses d'ail sur un plat creux.
Presser les citrons et verser le jus dans le plat, saler, poivrer, ajouter le piment puis les darnes de daurade.
Laisser mariner 1 h en retournant les darnes tous les 1/4 d'heure.
Eplucher l'ail restant et le faire cuire à petits bouillons dans une casserole d'eau. Mixer l'ail en crème et réserver au chaud.
Retirer les darnes de la marinade, les essuyer avant de les faire cuire au grill pendant 7 à 8 min en les retournant à mi-cuisson.
Servir dans un plat chaud avec la crème d'ail.

Béchamel de morue

1 kg de morue, 500 g de pommes de terre, cives, ail, persil, poivre, 2 cuillères à soupe de vinaigre, 1 piment, 1 branche de thym, 25 cl d'huile, 25 cl de lait, chapelure.

Dessaler la morue, la faire cuire à l'eau. Faire cuire les pommes de terre dans leur peau. Laisser refroidir. Emietter la morue. Eplucher puis écraser les pommes de terre au moulin à légumes. Faire revenir cives, thym et persil. Ajouter la morue, les pommes de terre et le lait.
Bien mélanger.
Saler, poivrer, ajouter le piment, le vinaigre et l'ail.
Laisser cuire 5 à 10 min.
Mettre le tout dans un plat allant au four avec l'huile.
Saupoudrer de chapelure et faire dorer au four.

Colombo de cabri

2 kg de cabri, 150 g de poudre à colombo, 8 citrons, ail, piment, oignons pays, persil, thym, sel, poivre.

Couper la viande en gros dés, ajouter sel, ail et poivre.
Saupoudrer de la moitié de la poudre à colombo.
Laisser cuire à feu doux.
Lorsque la viande a rendu son jus, ajouter de l'eau et continuer la cuisson à petit feu.
Ajouter le reste de la poudre à colombo, l'ail et le citron.
Laisser mijoter à feu doux une bonne heure.
Servir chaud.

Griots d'Haïti

1 kg de porc maigre sans os, 1 ananas, 2 oignons, 4 échalotes, 4 cuillères à soupe de jus de citron, 25 cl de jus d'orange, 1 cuillère à soupe de rhum vieux, 1 pincée de thym, 4 cuillères à soupe d'huile, sel, poivre.

Couper la viande en morceaux de 4 cm. Peler les oignons et les échalotes puis les hacher finement. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse avant d'y faire revenir le porc pendant 5 min sans cesser de retourner les morceaux jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter oignons et échalotes, mélanger, laisser cuire 2 min . Verser les jus d'orange et de citron dans la sauteuse. Saler, poivrer, ajouter le thym. Mélanger. A ébullition, couvrir et laisser cuire pendant 1 h à feu doux. Pendant la cuisson, enlever l'écorce de l'ananas, le couper en 4 quartiers, ôter le centre ligneux, puis couper chaque quartier en morceaux d'1 cm.
Lorsque le porc est tendre, retirer le couvercle et continuer la cuisson à feu vif pour obtenir un jus épais. Ajouter l'ananas et le rhum, laisser cuire 4 à 10 min de plus tout en remuant de temps en temps jusqu'à ce que tout caramélise. Servir très chaud.

Bœuf au coco

1/2 l de lait de coco, 400 g de bœuf, 100 g de cacahuètes,
1 pincée de gingembre et de curry.

Emincer le bœuf en fines lamelles que l'on plonge 5 min dans l'eau bouillante.
Réduire en purée cacahuètes, gingembre et curry.
Faire chauffer le lait de coco dans une grande casserole et ajouter la purée puis la viande. Mélanger le tout et laisser cuire 5 min environ à feu doux.

Poulet pané créole

6 blancs de poulet, 2 citrons verts, 2 pincées de piment de Cayenne, 3 cuillères à soupe de farine, 1 œuf, 200 g de chapelure, sel, poivre, huile de friture.

Mettre les blancs de poulet dans un plat creux, saler, poivrer, pimenter. Arroser du jus des citrons. Laisser mariner 1 h au frais en retournant les blancs de temps en temps. Fouetter l'œuf dans une assiette, dans une seconde verser la farine, et déposer la chapelure dans une troisième.
Egoutter les blancs de poulet, et les passer successivement dans la farine, l'œuf et la chapelure.
Faire chauffer l'huile à 180° C, et y faire frire les blancs pendant 10 min jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
Egoutter sur du papier absorbant.

Poulet à la mangue

4 cuisses de poulet, 1 grosse mangue, 1 cuillère à soupe de moutarde,
1 de jus de citron, 1 de graines de sésame, 3 de xérès,
1 cuillère à café de ketchup, tabasco.

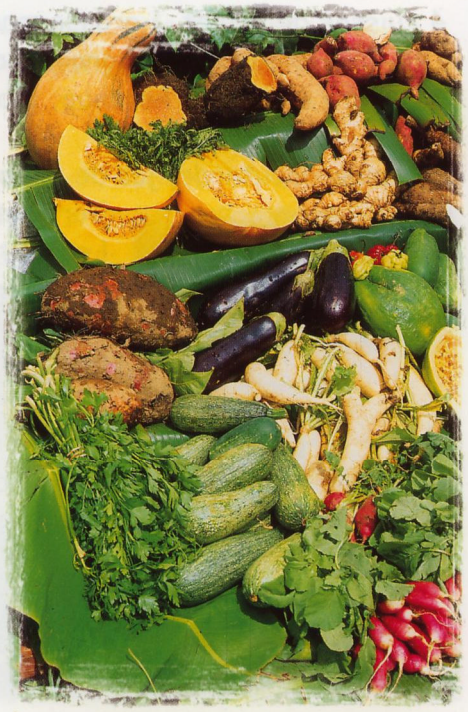
Mélanger moutarde, jus de citron, ketchup et quelques gouttes de tabasco.

Tartiner le poulet de cette sauce.
Le mettre dans un plat allant au four et laisser macérer 1 h .
Mettre le poulet au gril , laisser cuire 10 min .
Peler la mangue et détailler la chair en gros dés.
Lorsque le poulet est bien grillé, le déposer dans un plat de service. Mettre le xérès et un peu d'eau dans le plat de cuisson.
Gratter pour dissoudre les sucs de viande.
Mettre le plat à feu vif, ajouter la mangue, laisser chauffer 2 min.
Verser autour du poulet et servir immédiatement.

Tchokas d'aubergine

Pour 6 personnes.
1 kg d'aubergines, 250 g de morue,
125 g d'huile, oignons, ail, cives, persil,
1 petit morceau de piment, vinaigre, poivre,
1 ou 2 tomates.

Faire griller la morue, la dessaler puis l'écraser.
Faire griller les aubergines et les écraser.
Ecraser enfin oignons, cives, ail et piment.
Mélanger le tout avec la purée d'aubergine et la morue.
Ajouter huile et vinaigre, assaisonner selon votre goût.
Servir avec les tomates coupées en rondelles.



Galettes d'ail et d'igname

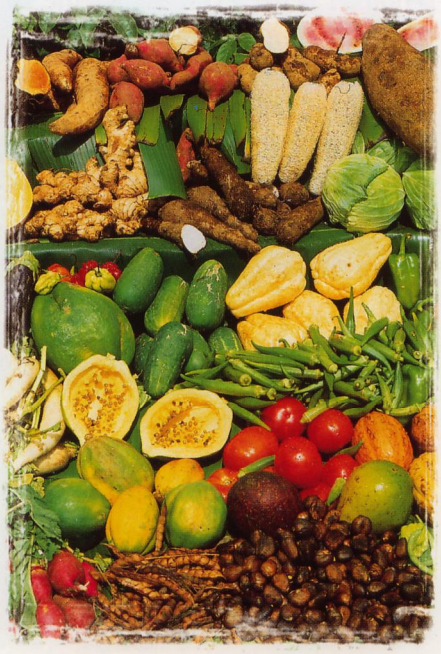
750 g d'ignames, 2 gousses d'ail, 1 cuillère à soupe de ciboulette, sel, poivre noir, 1 œuf, 20 g de farine, 5 cl d'huile.

Mélanger l'igname grossièrement râpé, l'ail et la ciboulette finement hachés, le sel et le poivre fraîchement moulu. Ajouter l'œuf battu.
Remuer lentement. Incorporer la farine.
Mettre l'huile à chauffer dans une grande poêle.
Pour faire une galette, verser une cuillère à soupe de la préparation dans la poêle, et aplatir légèrement.
Laisser frire 2 à 3 min sur chaque face jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
Egoutter sur du papier absorbant.
On peut en faire 5 ou 6 à la fois.
Remuer la préparation avant chaque nouvelle fournée.
Servir chaud.

Frites pays

1.5 kg d'igname blanc, 1 l d'huile de friture, sel.

Peler les ignames, puis les couper en morceaux de 6 à 7 cm.
Couper chacun d'eux en bâtonnet. Déposer les frites dans un torchon et les sécher.
Faire chauffer l'huile à 180°.
Plonger la moitié des frites et les faire frire pendant 10 min.
Egoutter sur du papier absorbant et réserver au four pendant que l'on fait frire la seconde moitié.
Saler et servir chaud.



Blaff de bananes vertes

1,5 kg de bananes à cuire, 3 citrons, 3 oignons pays, 3 gousses d'ail, persil, thym, clous de girofle, 1 oignon, 5 cl d'huile, sel, piment.

Plonger les bananes soigneusement épluchées dans un saladier contenant de l'eau citronnée. Les faire cuire dans une grande casserole d'eau légèrement salée.
Avant la fin de la cuisson, retirer la moitié de l'eau, incorporer les épices hachées : cives, thym, ail, persil, oignon, clous de girofle, piment.
En fin de cuisson, verser 3 cuillerées à soupe d'huile.
Servir chaud, arrosé d'un jus de citron et éventuellement mixer.

Terrine de papaye

1,5kg de papayes vertes, 3œufs, 30 cl de crème fraîche, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 50 g de parmesan, sel et poivre.

Couper les papayes en quartiers, retirer les pépins et la peau puis couper les quartiers en tranches. Faire chauffer l'huile à feu moyen dans une poêle. Ajouter les papayes. Faire cuire 15 min à feu doux sans faire dorer.
Préchauffer le four à 180° C.
Retirer les papayes de la poêle et les passer à travers une grille à légumes sur un saladier. Ajouter la crème fraîche, le parmesan, et les œufs battus en omelette. Saler, poivrer. Verser la préparation dans un moule à cake beurré.
Faire cuire la terrine au four, au bain-marie, pendant 45 min.
Vérifier la cuisson avec une lame de couteau, si la terrine est cuite elle ressortira nette.
Laisser refroidir avant de réserver au réfrigérateur. Démouler lorsqu'elle est très froide. Servir avec un coulis de tomates.

Pain de patates douces

275 g de patates douces, 35 cl de lait concentré, 25 cl de lait de noix de coco,
3 bananes bien mûres, 175 g de cassonade, 1 œuf, 1 pincée de cannelle,
1 pincée de noix de muscade, le zeste d'un 1/2 citron vert,
1/2 cuillère à soupe de rhum vieux, 25 g de beurre.

Préchauffer le four à 200° C (6).
Râper les patates douces.
Ecraser les bananes.
Mélanger tous les ingrédients avec les patates douces et les bananes.
Verser dans un plat beurré.
Laisser cuire 1h environ.
Servir chaud ou froid.

Mousse d'ananas glacée

1 gros ananas, 4 œufs, 200 g de sucre glace, 1 citron.

Laver l'ananas. Le couper en deux en gardant le plumet.
Enlever la chair sans abîmer l'écorce. Mixer la chair en fine purée.
Ajouter le jus de citron. Mélanger les jaunes d'œufs avec 150 g de sucre.
Ajouter la purée d'ananas. Epaissir à feu doux en remuant, sans atteindre l'ébullition. Laisser refroidir.
Monter les blancs en neige, y ajouter 50 g sucre glace et incorporer à la crème d'ananas.
Faire glacer au freezer avec les écorces d'ananas que l'on pourra utiliser pour servir la mousse glacée en boules ou en cubes.

Gâteau d'ananas

1 ananas bien mûr, 2 œufs, 100 g de beurre, 100 g de farine, 150 g de sucre de canne, 2 cuillères à soupe de rhum vieux, 1/2 paquet de levure, 6 à 8 cerises confites.

Ecorcer l'ananas, le couper en tranches, évider le centre des tranches.
Mettre les tranches à macérer dans le rhum 15 à 20 min . Au fond d'un moule à tarte, mettre 50 g de sucre et 2 cuillères à soupe d'eau. Mettre au four jusqu'à caramélisation. Disposer les tranches d'ananas sur le caramel. Placer une cerise confite au cœur des rondelles. Préparer la pâte.
Battre les œufs en omelette et mélanger avec le sucre restant. Ajouter la farine, la levure écrasée et le beurre. Mixer le tout jusqu'à l'apparition de bulles dans la pâte. Verser cette préparation sur les ananas et enfourner. Laisser cuire de 35 à 40 min à 200°C (6). Démouler, et servir froid.

Crème brûlée à la noix de coco

60 cl de lait de noix de coco, 20 cl de crème fraîche, 8 jaunes d'œufs, 300 g de sucre de canne, 1 pincée de cannelle, 1 pincée de noix de muscade.

Clarifier les œufs et réserver les blancs pour une autre utilisation.
Incorporer 200g de sucre de canne aux jaunes d'œufs. Bien mélanger.
Ajouter cannelle, muscade, crème, lait de noix de coco et fouetter énergiquement. Passer la préparation au tamis fin, directement dans le plat de cuisson. Cuire au bain-marie à four très doux pendant 25 min.
Laisser refroidir, puis mettre au réfrigérateur au moins 4 h.
Au moment de servir la crème brûlée, saupoudrer les 100 g de sucre restant, et la passer sous le gril du four bien chaud pour caraméliser le sucre.

Bavarois créole au yaourt

4 yaourts nature, 20 cl de lait de coco, 25 cl de crème, 5 feuilles de gélatine, 150 g de sucre de canne, 1 citron vert, 5 cl de rhum blanc. Pour les enfants, remplacer le rhum par un trait de sirop de grenadine.

Faire ramollir les feuilles de gélatine dans un récipient d'eau froide. Verser et fouetter dans un saladier préalablement refroidi au réfrigérateur les yaourts, le lait de coco et le sucre. Egoutter la gélatine puis la faire fondre dans un mélange de jus de citron et de rhum. Ajouter la préparation au yaourt et mélanger. Fouetter la crème avant de l'incorporer délicatement. Verser la préparation dans un grand moule préalablement passé à l'eau froide (ne pas l'essuyer). Réserver quelques heures au réfrigérateur (minimum 4 h). Démouler au moment de servir, (il sera peut-être nécessaire d'utiliser une lame de couteau pour décoller le bavarois).
On peut décorer de brins de menthe ou (et) de fruits de saison.

Nougat pistache

500g de cacahuètes, 1 litre de sirop de batterie, 1 cuillère à café d'huile.

Casser l'écorce des cacahuètes, leur ôter la peau, les verser dans le sirop de batterie, faire chauffer à feu doux en remuant sans cesse avec une spatule en bois.
Lorsqu'il devient épais, couler le mélange dans un plat huilé en épaisseur d'au moins 2 cm.
Laisser refroidir puis démouler.

Recettes de Cuisine et Cocktails des Antilles Vol. 1, 2 et 3

BOISSONS

Cocktail Madras - Vol.3 - P 1
Daïquiri - Vol.1 - P 3
Liqueur de banane - Vol.2 - P 31
Liqueur de bois bandé - Vol.3 - P 3
Liqueur de vanille - Vol.2 - P 32
Mojito - Vol.3 - P 3
Nectar de goyave - Vol.2 - P 2
Pina Colada - Vol.1 - P 2
Planteur - Vol.1 - P 1
Punch ananas - Vol.1 - P 4
Punch banane - Vol.1 - P 4
Punch cacahuète - Vol.2 - P 3
Punch café - Vol.2 - P 30
Punch citron vert - Vol.3 - P 2
Punch coco - Vol.1 - P 3
Punch gingembre - Vol.2 - P 3
Punch Maracudja - Vol.2 - P 1
Punch perroquet - Vol.3 - P 4
Shrubb - Vol.1 - P 5
Ti-punch - Vol.1 - P 2

ENTRÉES, AMUSES GUEULE, SAUCES

Accras de morue - Vol.1 - P 11
Avocat du planteur - Vol.3 - P 5
Bisque d'écrevisses - Vol.3 - P 6
Boudin créole - Vol.2 - P 7
Calalou - Vol.3 - P 7
Caramboles au vinaigre - Vol.2 - P 11
Chiquetaille de morue - Vol.1 - P 10
Féroce d'avocats - Vol.1 - P 9
Guacamole - Vol.2 - P 6
Mousse d'avocat aux filets de st-pierre - Vol.1 - P 6
Pâté en pot - Vol.1 - P 8
Petits pâtés salés - Vol.1 - P 7
Piments confits - Vol.2 - P 10
Souskaï de mangue verte - Vol.2 - P 5
Souskaï de noix de coco - Vol.2 - P 5

POISSONS, FRUITS DE MER

Béchamel de morue - Vol.3 - P 16
Blaff de poissons - Vol.1 - P 15
Colombo de crevettes - Vol.2 - P 9
Court-bouillon créole - Vol.1 - P 16
Crabes farcis - Vol.1 - P 20
Crevettes au lait de coco - Vol.2 - P 8
Daurade à la crème d'ail - Vol.3 - P 15
Ecrevisses et dombrés - Vol.3 - P 11
Ecrevisses flambées - Vol.1 - P 22
Filets de poissons à l'avocat - Vol.3 - P 14
Fricassée de chatrous - Vol.1 - P 17
Fricassée de lambis - Vol.3 - P 10
Grillade sauce chien - Vol.1 - P 19
Hachis Parmentier créole - Vol.2 - P 16
Langoustes grillées - Vol.1 - P 21
Matoutou ou Matété - Vol.3 - P 13
Pain de daurade aux crevettes - Vol.2 - P 13
Papillotes de vivaneau aux mangues - Vol.2 - P 17
Sarde en papillote - Vol.2 - P 15
Soupe de poissons - Vol.2 - P 12
Tartare de thon - Vol.1 - P 18
Touffé de requin - Vol.2 - P 14
Tourte aux crabes - Vol.3 - P 12

VIANDES

Bœuf au coco - Vol.3 - P 19
Carry de poulet - Vol.2 - P 19
Colombo de cabri - Vol.3 - P 17
Colombo de porc - Vol.1 - P 23
Fricassée de porc aux pois d'Angole - Vol.2 - P 18
Griots d'Haïti - Vol.3 - P 18
Jambon de noël - Vol.1 - P 24
Poulet à la mangue - Vol.3 - P 21
Poulet au chocolat - Vol.2 - P 20
Poulet boucané - Vol.1 - P 26
Poulet coco - Vol.1 - P 25
Poulet pané créole - Vol.3 - P 20

LÉGUMES

Beignets de farine de manioc - Vol.2 - P 23
Blaff de bananes vertes - Vol.3 - P 25
Chips de bananes vertes - Vol.2 - P 4
Croquettes de fruit à pain - Vol.2 - P 21
Frites pays - Vol.3 - P 24
Fruit à pain en surprise - Vol.1 - P 13
Galettes d'ail et d'igname - Vol.3 - P 23
Gombos - Vol.2 - P 22
Gratin de christophines - Vol.1 - P 14
Gratin de papayes vertes - Vol.2 - P 25
Gratin de patates douces - Vol.2 - P 24
Pain de patates douces - Vol.3 - P 27
Tchokas d'aubergine - Vol.3 - P 22
Terrine de papaye - Vol.3 - P 26
Velouté de giraumon - Vol.1 - P 12

DESSERTS

Bananes flambées - Vol.1 - P 32
Bavarois créole au yaourt - Vol.3 - P 31
Blanc manger coco - Vol.1 - P 30
Chocolat 1ère communion - Vol.1 - P 28
Chutney de melon - Vol.3 - P 8
Chutney de noix de coco - Vol.3 - P 9
Crème brûlée à la noix de coco - Vol.3 - P 30
Crumble aux fruits exotiques - Vol.2 - P 26
Flan au coco - Vol.1 - P 27
Gâteau d'ananas - Vol.3 - P 29
Mont Blanc - Vol.1 - P 31
Mousse aux citrons verts - Vol.2 - P 28
Mousse d'ananas glacée - Vol.3 - P 28
Nougat pistache - Vol.3 - P 32
Sorbet de fruits pays - Vol.2 - P 29
Tarte aux caramboles - Vol.2 - P 27
Tourment d'amour - Vol.1 - P 29

Photos recettes : Philippe Demont. Autres photos : Cyril et André Exbrayat. Maquette : D. Prat. Imprimerie TTG Déc. 2001

© Editions Exbrayat- www.exbrayat.com - Volume 3 - Reproduction interdite - ISBN 2-905873-91-4

Martinique Tél : 0 596 646 058 - Guadeloupe Tél : 0 590 263 233 - Saint-Martin Tél : 0 590 877 280